
5½
Pași spre
o
RELAȚIE
Teodor Băcuș
Da!
ESTE
GRATUIT!
Biblioteca Psihosursa

Teodor Băcuş

5½ Paşi spre o relaţie

Cuprins

"Cauza principală a problemelor sunt
SOLUȚIILE."

Legea lui Sevareid

Introducere

Acest GHID acoperă doar un numar restrâns de situații/etape pe care le parcurgem atunci când ne dorim o relație. Pentru abordarea mult mai completă a acestui subiect, 50 de pagini sunt insufieciente.

Acest ghid este scris din punctul de vedere al unui bărbăt raportat la experiențele trăite cu anumite femei începând cu cele din şcoala generală şi până în ziua de astăzi. De ce am ales să îl scriu în această formulă? Pentru că nu sunt femeie şi nu mi-am dezvoltat personalitatea fiind curtat de bărbați. Intuiția mea şi experientele mele se rezumă doar la femei. Dacă aş fi scris un ghid dintr-o poziție neutră, multe informații şi-ar fi pierdut înțelesul.

Cum *NU* vreau să prezint informația?

Nu vreau să țin cont de regulile moralității în relațiile interpersonale. De ce? Pentru că aceste reguli îngrădesc creativitatea şi modul în care se ia o decizie. Când vine vorba de dragoste tu decizi dacă scopul scuză mijloacele sau nu. Dar când eşti condus de sentimente puternice pentru o persoană, de cele mai multe ori scopul chiar scuză mijloacele. Dacă ai mai şi obținut dragostea unei persoane care te-a atras, atunci mijloacele chiar devin irelevante comparativ cu fericirea pe care o puteți trăi împreună. Moralitatea este interpretabilă şi diferă de la persoană la persoană. De multe ori o mică încălcare a acesteia a declanşat o provocare în loc să dăuneze. Când se exagerează, acea persoană va avea de pierdut DAR… nu vreau ca eu să impun aceste limite ci trebuie să şi le descopere fiecare.

Nu vreau să ascund anumite slăbiciuni ale oamenilor pe care le-am descoperit în timp. Nu vreau să ţin pentru mine ceea ce pot oferi şi altora dacă îi poate ajuta într-o oarecare măsură.

Cum vreau să prezint informaţia?

Vreau să prezint informaţia pe înţelesul tuturor. Scurt (că sunt doar 50 de pagini), la obiect şi fără loc de întrebări stupide. Nu vreau să folosesc metafore sau fraze care vă îndeamnă la meditaţie pentru a descoperi esenţa sufletelor pierdute. Baza unei relaţii între două persoane de sex opus este simplă şi concretă! Noi o complicăm lăsând loc interpretărilor şi întrebărilor fără raspuns atunci când ar trebui să fie ceva concret şi palpabil. Apoi tot noi ne plângem că suntem în ceaţă.

Ce este
"5½ Paşi spre o relaţie"?

5½ Paşi spre o relaţie este o metodă care devine o formă de autocunoaştere în momentul în care este aplicată. ***5½ Paşi spre o relaţie*** ajută la demascarea punctelor slabe şi conştientizarea celor puternice uşurându-ţi modul în care te foloseşti de ele. Oferă posibilitatea de a te supune unor teste fără să-ţi fie frică, fără să-ţi dai de gol emoţiile, fără să-ţi dai de gol intenţia, fără să te implici emoţional. Mai exact, să te controlezi pe tine astfel controlând şi persoana care intră în jocul tău. Persoana intră în joc fără să-şi dea seama pentru că acest joc reprezintă viaţa de zi cu zi (conversaţii, saluturi, atingeri, rutină zilnică, etc.) şi este doar o intervenţie conştientă asupra banalităţii zilnice. Înveţi să descoperi oamenii din jurul tău, slăbiciunile lor, valorile lor, cum reacţionează în anumite situaţii, să-i analizezi cum crezi tu apoi să decizi dacă merită să te implici emoţional sau nu.

Formându-ţi singur regulile jocului poţi ascunde intenţiile şi în loc să sari peste obstacole, le ocoleşti.

Această metodă începe odată cu atribuirea unui rol definit de tine pe care îl vei juca, apoi îţi fixezi un scop şi începi să tranformi realitatea într-o piesă de teatu.

De ce piesă de teatru? Pentru că în realitate poţi încălca regulile dar aici nu ai voie să le incalci pentru că ai putea să strici ceea ce chiar tu ai creat. Spre deosebire de realitate aici îţi creezi tu propriile reguli şi frica faţă de persoana respectivă dispare pentru că ea este doar un personaj în mica ta piesă de teatru unde eşti **personajul principal dar şi spectator.**

Asta nu înseamnă că ceea ce vei face se va întâmpla doar în mintea ta, ci piesa de teatru devine doar un "sinonim de scurtă durată" al realităţii. Dar atenţie, nu o înlocuieşte. Să fie clar!

Trebuie să te înveţi şi să te obişnuieşti să analizezi orice "mişcare" faci şi rezultatul acelei "mişcări" în raport cu femeile. Dacă nu analizezi, cum îţi poţi da seama unde ai greşit? Şi dacă nu identifici greşeala atunci cum o poţi corecta?

De ce trebuie să analizăm şi să nu ne bazăm pe ceea ce simţim?

Pentru că doar după ce experimentezi şi analizezi situaţia şi ceea ce ai făcut sau ce te-a determinat să faci un anumit lucru îţi poţi da seama cu adevărat ce simţi. Analizând îţi dai seama dacă vrei o relaţie cu acea femeie sau este vorba doar de curiozitate, atracţie fizică sau orgoliu. Astfel şti exact în ce măsură să acţionezi, şti dacă deţii controlul emoţional al situaţiei sau cel raţional sau chiar ambele. Dacă nu crezi asta, întreabă-te:

De ce nu îi spun unei femei pentru care simt ceva că o iubesc?

De ce îmi este frică să-i spun?

Îmi este frică să nu fie prea repede, îmi este frică să nu primesc acelaşi răspuns, îmi este frică să nu se sperie de ceea ce zic. Îmi este frică pentru că nu am analizat şi mă grăbesc să fiu sincer în a spune şi a face ceea ce simt. Ar fi frumos să funcţioneze sinceritatea dar atâta timp cât nu funcţionează, nici o femeie nu merită un asemenea risc. Asta nu înseamnă că femeile nu merită dragostea noastră, dar când e vorba de a transmite acest mesaj este mai bine să fi precaut decât loterist. Cine vrea să se arunce cu capul înainte fără să vadă care este nivelul apei este liber să o facă, dar e posibil să-şi rupă gâtul. Şi dacă ai impresia că greşesc, înseamnă că tu niciodată nu ai auzit replicile "Îmi placi dar cred că este mai bine să rămânem doar amici", "Nu vreau o relaţie momentan", "Nu eşti genul meu","Îmi placi dar ţin la altcineva". Astfel ai două variante:

1. Taci din gură până se ajunge la sex şi sub nici o formă nu îţi mărturiseşti sentimentele până nu s-a ajuns în acest punct. Altfel rişti să mai adaugi replici la lista de mai sus.

2. Spune ce simți ficioraş… să se audă până la Poplaca! Dar dacă ți-o iei peste bot şi nu e prima dată când se întâmplă asta, înseamnă că nu prima femeie care a reacționat negativ la ce ai zis tu a fost vinovată, ci tu pentru că eşti gură spartă şi nu poți să taci. Şi îți meriți soarta… du-te şi plangi în cameră!

Ce sunt regulile?

Regulile sunt puterea de a contrazice un adevar cu alt adevar.

Aici este vorba despre **CREDINȚELE PROPRII** şi dorința de a avea dreptate. Femeile de multe ori au dreptate în ceea ce fac pentru că noi le dăm voie să aibă dreptate. Ele au dreptate pentru că îşi fac singure regulile propriei persoane pe care ni le impun nouă bărbatilor.

Exemple (de care sigur ai auzit!)
- Nu fac sex la prima întâlnire.
- Un bărbat trebuie să fie […] şi […] ca să poată să mă cucerească (Urmând să fie cucerită de unul care contrazice 80% din lista cerintelor).
- Un barbăt trebuie să-mi ofere o floare şi multe complimente ca să […]

Ajung? Sau începi să-ți aduci aminte de regulile pe care anumite femei ți le-au prezentat ca pe fişa postului şi pe care tu trebuia să o respecți cu strictețe?

Oare de ce nu suntem în stare să învățăm de la ele? Dumnezeule şi cât de evidente sunt unele semne dar preferăm să închidem ochii şi să spunem "Da dragă".

Ele dețin controlul atunci când noi avem mai multă nevoie de ele decât ele de noi. Şi pentru că jucăm după credințele lor ajungem în multe situații să spunem:

"Nu o înțeleg!"

Asta se întâmplă atunci când noi considerăm că acele credințe sunt **Regulile generale ale femeilor şi** credem că este obligatoriu să le respectăm ca să primim ceva în schimb.

Fiind "**ființe construite din emoții"** acele credințe pot fi schimbate mai uşor decât ale noastre pentru că este mai uşor să contrazici o emoție (care nu se

poate defini uşor) decât ceva logic şi susţinut de foarte multe argumente care ar trebui demontate unul după altul.

Întreabă o persoană de ce a ales un anumit model de maşină şi nu altul şi îţi va enumera dotarile maşinii, caii putere, consumul etc. După ce a motivat alegerea, încearcă să-l convingi că nu a făcut o alegere bună şi ai să vezi cât de greu va fi să-l convingi. Este mult mai greu să combati logica cu logică pentru că cealaltă persoană are multe puncte de susţinere foarte concrete şi le poate explica. Emoţiile se pot explica mult mai greu şi de aceea sunt mai usor de batut prin argumente. Mai ales la persoanele care nu ştiu să-şi explice emoţiile şi alegerile făcute pe baza unei emoţii.

Problema este ca noi nu avem nici o regulă proprie. Şi culmea, noi trebuia să fim cei logici, nu ele! De aceea o dăm în bară prima dată, pentru că ne adaptăm la sistemul lor încercând să le încălcăm regulile sau să le respectăm în loc să ne opunem şi să le înlocuim cu ale noastre.

Logica bate regula => Regula lor (schimbată) bate emotia => Emoţia influenţează decizia!

5½ Paşi spre o relaţie are la bază o singură credinţă care nu trebuie încălcată.

Aceasta credinţă reprezintă ordinea în care acţionezi şi pe baza căreia iei deciziile. Această ordine nu trebuie schimbată altfel aduci dezechilibru propriei persoane şi jocului încat poţi crea singur riscul de a face o greşeală.

1. Conversaţia
2. Atracţia
3. Intimitatea
4. Acomodarea
5. Dragostea
5½. Sufletul pereche

Această regulă este foarte importantă deoarece îţi fixează ordinea evoluţiei şi dificultatea în funcţie de scop. Cu cât scopul tău se află mai sus în listă, cu atât mai repede le vei obţine pe cele situate sub el. Având răbdare şi analizând, îţi poţi da seama mai usor când ai depaşit o etapă şi poţi trece la urmatoarea sau dacă merită să treci la urmatoarea.

Conversaţia

Conversaţia este cea mai importantă când se începe o relaţie şi contează foarte mult să şti să vorbeşti. Nu trebuie să o impresionezi, nu trebuie să-i atragi atenţia cu joculeţe, nu îţi trebuie nimic special, doar să fi în stare să vorbeşti cu ea. De obicei conversaţia din primele 10 minute se adaptează situaţiei şi este un prizonier al rutinei.

Rutina apare la prima intâlnire sau chiar în momentul în care cunoşti acea persoană şi primele momente sunt mai plictisitoare. La ce facultate eşti.... ce zodie eşti... ce muzică asculţi, ce faci în tipul liber bla bla bla. După ce se creează o conexiune, conversaţia începe să devina interesantă şi amândoi contribuie cu subiecte pe care le dezvoltă şi se deviază de la un subiect la altul până conversaţia face loc la atingeri şi permite invadarea spatiului personal şi intim.

Ce teme de discuţii să aleg?

Această întrebare este din start greşită! Cu o femeie pe care vrei să o cunoşti (sau să ai o relaţie cu ea) nu faci o dezbatere pe anumite teme. Unii spun să nu discuţi despre religie sau sport cu o femeie pentru că nu este bine.

Într-o oarecare măsură au dreptate dar religia naşte multe controverse indiferent cu cine ai discuta pe această temă. Despre sport se poate discuta, dar dacă observi că o plictiseşti… atunci mai bine taci.

Simţi că trebuie să te afirmi discutând despre fotbal indiferent ce părere are ea? Ai impresia că nediscutâd despre fotbal nu îţi prezinţi esenţa? Dacă da, atunci hai să-ţi povestesc despre cum imi fac eu unghiile! Vrei? Nu… e prea plictisitor!

Exact aşa este şi fotbalul tău! Şi ea poate să povestească banalităţi care noi le-am considera insuportabil de idioate… dar se abţine. Un singur subiect de discuţie nu te reprezintă şi dacă doar despre un subiect poţi discuta, atunci trebuie să mai lucrezi la personalitate şi să te dezvolţi.

Şi atunci despre ce să discut cu ea?

Nu DESPRE ci CUM. Ca să poţi discuta relaxat cu o femeie şi să creezi atracţie doar prin conversaşie trebuie să:

1. Să fi **INTERESANT!**
2. Să fi **INTERESAT!**
3. Să creezi **MISTER!**

A fi interesant!

Cine eşti? Nu, nu eşti ce scrie în buletin. Aia a ales tata şi mama ta când te-ai născut + ceva adăugat de poliţia municipală. Tu de când te-ai născut şi până acum cine eşti? Ce faci? Cu ce te ocupi? De ce te ocupi cu asta? Crezi că asta vei face toată viaţa? Cum te vezi peste 4 ani? Nu şti? Nu-i nimic, spune de ce nu şti cum te vezi peste 4 ani. Pentru că eşti un oportunist? Chiar dacă vrei să-ţi deschizi o firmă e posibil ca viaţa să-ţi ofere ceva nou şi care să-ţi placă fară să te aştepţi?

A fi interesat!

Să fi interesat înseamnă **SĂ O INTREBI**. Nu-mi zi că nu şti ce să întrebi. Întreabă ce te-ar interesa să afli de la ea.

Veri să şti dacă se joacă solitaire? Întrebă
Vrei să şti la ce facultate e? Întreabă
Vrei să şti de ce s-a dus acolo? Întreabă
Vrei să şti ce pasiuni mai are? Întreabă

Nu mai ştii ce să întrebi? Înseamnă că nu te interesează aşa de mult pe cât credeai.
Întrebările nu trebuie să vină ca la adevăr sau provocare începând tu apoi întreabă ea. Fă conversaţie nu interviu. Dacă nu eşti interesat înseamnă că nu te atrage destul şi urmează să faci un monolog în care nici măcar nu o priveşti în ochi.

Sună cunoscut? Da, ai avut şi tu momente în care te uitai pe tavan şi nu ştiai ce să zici... nici măcar tavanului nu aveai ce să-i zici.

Ai întâlnit vreodată o persoană care să spună ceva interesant şi să vrei să afli cât mai multe de la ea şi să continue povestea? Dacă da, aşa să faci şi la întâlnire! Fă-o să-ți spună mai multe despre ce te interesează, dacă nu, caută altceva la ea care să te intereseze.

Fiecare persoană are ceva interesant de spus. Nu am întâlnit persoane care să nu aibă CHIAR NIMIC interesant de zis, doar oameni dezinteresați de acea persoană. Daca nu te interesează persoana respectivă, normal că nu vei simți nevoia să discuți cu ea.

Pe tine ce te-ai intreba la o întâlnire?

A fi misterios!

Misterul nu înseamnă NU SPUN. Misterul înseamnă să dai impresia că eşti ca un iceberg. Nu de neclintit şi de gheață ci 70% sub nivelul apei. Fiind "70% sub apă" această parte se descoperă doar dacă este explorată (dacă este interesată şi ea). Faptul că tu nu vrei să îi spui câți ani ai nu o va face curioasă şi sincer, nici pe mine nu mă interesează câți ani ai. Aaaaa, ai 17 ani dar îi spui că ai 25? Atunci taci pentru că asta deja e minciună nu mister.

Lasă impresia că se pot discuta multe cu tine şi că eşti plin de surprize care merită descoperite. Dar asta nu o poți face dacă doar tu vorbeşti. Toți vrem să spunem câte ceva şi să ne prezentăm, inclusiv săraca fată care a ieşit cu tine la suc. Câteodată este atât de uşor să-i laşi pe alții să vorbească... şi culmea, vor spune că tu eşti o persoană interesantă şi că se pot discuta multe cu tine când de fapt ea a spus ce avea pe suflet sau cu ce vroia să se laude.

Fluidizarea conversației

Această metodă de conversație face parte din ROLUL misterios provocând o discuție răspunzând cu altă întrebare sau cerând un răspuns mai detaliat.

Aşa se dinamitează curiozitatea şi întrebările care erau puse înainte din rutină, acum sunt puse din interes. Când o conversație fluidă va dura mai mult de 40 minute înseamnă că misterul îşi face efectul şi ea va fi dornică să te cunoască din ce în ce mai mult.

Pe scurt, misterul se provoacă prin a prelungi conversația forțând-o pe ea să răspundă sau să întrebe. Când întreabă ea se poate bloca discuția şi încep să apară problemele mai ales când răspunsul tau e scurt şi la obiect şi o laşi fără replică fiindu-i imposibil să continue discuția pe acel subiect. Şi se iveşte acea pauză în care vă uitați unul la altul şi aşteptați să scoată careva un cuvânt.

Întrebați în aşa fel încât să primiți inapoi tot o întrebare sau o sugestie, nu un raspuns de genul DA sau NU. De la un rapsuns simplu se reia conversația mai greu.

Exemplu:
Răspunsuri la banala întrebare: **"Ce mai faci?"**

- Vrei versiunea scurtă cu un BINE sau ai chef într-adevar să-ți spun ce mai fac?
- Chiar vrei să afli?
- Ma întrebi pentru că vrei să-mi spui ce mai faci tu?
- Îți este chiar aşa de vital să şti?
- Mă pregăteam să merg "acolo", vii cu mine?
- Chiar mă gândeam să te sun să ieşim undeva.
- Spune tu prima dată că să mă pot adapta la ce zici.
- A... vrei să spun sincer sau să mint?
- Când pui întrebarea asta la ce răspuns te aştepți?
- Ce vrei să auzi de fapt?

Eu am ajuns să folosesc sitemul acesta pentru că eram foarte timid şi erau momente când mă faceam roşu la faţă când mă simteam încolţit. Mă blocam în dicuţii banale şi terminam un dialog foarte repede dând răspunsuri scurte şi la obiect (pentru că eu credeam că asta vrea ea), şi ma întrebam oare de ce când pun aceleaşi întrebări nu primesc un raspuns mai interesant şi mi se raspunde la fel de simplu.

M-am enervat că nu îmi ieşeau discuţiile cum vroiam şi nu reuşeam să creez atracţie doar prin conversaţie indiferent despre ce aş fi discutat. Apoi am început să pun întrebări legate de întrebarea ei şi încercam să **prelungesc discuţia bazată pe detaliile răspunsului**. Am început să mă joc cu fraze şi cuvinte şi cu înţelesul lor. Câteodată înţelegeam de la prima întrebare unde vrea să ajungă discuţia şi veneam repede cu altă întrebare şi mai interesantă **DAR** care ducea exact unde vroia ea, fără să mai lungesc vorba pe **INTRODUCEREA** făcută de ea cu prima întrebare.

Cu alt joc de cuvinte se poate afla o informaţie fară să pui o întrebare directă.

Exemplu:
Dacă vrei să afli câţi ani are pentru că ţi se pare prea tânără (e un exemplu, poate să pară mai bătrână şi atunci schimbi întrebarea) se poate aplica următoarea formulă:

Q: La ce facultate eşti?
A: Sunt la liceu
Q: (păcat…)Nu pari aşa mică să ştii... Ai bacu anul acesta?
A: Nu, sunt clasa a 11-a.

Dacă tot nu aflu, ea nu îşi dă seama ce încerc să fac sau fără să vrea raspunde la întrebare oferind detalii în plus care mă ajută să o cunosc mai bine. Aici avantajul este de partea ta pentru că poţi reţine detaliile care te interesează şi o vei putea surprinde în altă discuţie atunci când le foloseşti.

Această etapă ajută la eliminarea piedicilor:
Nu spun / Ghici / De ce te interesează? ETC.

Un alt exemplu mai util în care se poate folosi această metodă de evitare a unei adresări directe este cererea numarului de telefon. Chiar dacă vrei să ceri numărul de telefon, nu fă din el un scop şi să-l ceri direct. A cere ceva unei persoane pe care o cunoşti de puţin timp intr-un mod direct trezeşte suspiciuni şi nu avem nevoie de întrebări la care nu vrem să răspundem. Nu cere numarul de telefon pentru a programa întâlnirea ci programează întâlnirea cerând numarul de telefon în caz că se întâmplă ceva.

"În caz că se întâmpla ceva şi nu mai pot ajunge (sau întârzii) să te pot anunţa din timp şi să nu ma mai astepţi."

Alt aspect important al metodei de fluidizare a conversaţiei este să nu fie confundată cu ceva amuzant pentru că întrebările sunt de fapt foarte serioase şi trebuie să fi atent la ce se raspunde. Este un joc serios şi dacă s-ar răspunde la mişto nu ai afla ce vrei sau mai rău, nu va mai şti ce să creadă... **a facut misto?**

Dacă nu crezi, atunci probabil vei recunoşate replicile de mai jos:
- Eşti prea glumeţ
- Nu ştiu când vorbeşti serios şi când nu
- Tu iei totul ca pe o glumă
- Eu nu ştiu ce vrei tu de fapt de la mine. (Şi aici să te văd cum mai redresezi situaţia!)

Atracția

Atracția se împarte în trei categorii:

1. **Atracția Statică**
2. **Atracția Mobilă**
3. **Atracția Spontană**

Ce este Atracția Statică?

"Atractia Statica este dorința de a te afla în preajma unei persoane care manifestă anumite comportamente sau trăsături care ție îți plac."

Această atracție statică se face prin limbajul trupului şi identitate iar rezultatul ei (negativ sau pozitiv) este senzația pe care o provoci acelei persoane. Atracția statică este alcătuită din:

1. **Îmbrăcăminte**
2. **Mers**
3. **Privire**
4. **Voce**
5. **Identitate**

La prima vedere îmbrăcămintea nu prea are ce să caute în acea listă, dar are un rol important pentru că îmbrăcămintea le influențează pe celelalte.

Să încep exemplul cu o maxima:

"Atunci când ai un ciocan în mână toate obiectele din jur par a fi cuie."

Vreau să definesc această Î**MBRĂCĂMINTE** ca fiind tot ce ţine de accesoriile cu care nu suntem înzestraţi din nastere dar intrăm în contact cu ele. Aici se încadrează ceasurile, cerceii, ochelarii de soare/vedere, braţările, lanţişoarele şi chiar mijloacele de transport (maşină, motocicletă, bicicletă...). Am dat exemplul cu ciocanul pentru că ne influenţează limbajul trupului şi identitatea.

Îmbracamintea ne influenţează mersul, privirea şi vocea. Scimbarea limbajului trupului o observăm atâta timp cât această modificare a limbajului trupului este nouă şi nu suntem obişnuiţi cu ea. Când ne obişnuim cu accesoriile pe care le avem atunci ea devine **identitate**. De ce abandonăm ciocanul după un timp? O parte din această decizie este plictiseala. Cealaltă parte este că nu vrem să ne privim ca pe nişte mecanici sau ca pe o persoană care manevrează des un ciocan şi face parte din viaţa de zi cu zi a acestuia. Şi mai simplu zis, nu vrem să acceptăm această identitate mai mult decât la nivelul curiozităţii şi al experimentului.

De ce atunci când am un ciocan in mână toate obiectele din jur mi se par că sunt cuie?

Pentru că acel ciocan nu face parte din identitatea mea. De câte ori aţi văzut o persoană care lucreaza zi de zi cu un ciocan, să lovească toate obiectele din jur cu acesta? Niciodată, sau poate doar atunci când acestea au nevoie să fie lovite pentru a fi îndreptate şi atunci se manifestă datoria de a îndeplini sarcina profesională. Acel om care lucreaza zilnic cu un ciocan are o identitate pe cand noi când avem un obiect strain în posesie nu avem identitatea formată în funcţie de acel obiect.

Ce este identitatea? (Varianta scurtă)

Creierul este alcătuit din milioane de neuroni care sunt conectaţi între ei, şi formează o reţea. Neuronul are mai multe ramificaţii (vizualizaţi neuronul ca şi când ar fi o sfera din care ies nişte crengi) şi este conectat la alţi neuroni iar o conexiune a 2 sau mai mulţi neuroni este un anumit gând sau o amintire.

Astfel ideile, conceptele, obiectivele, amintirile pe care le avem stau la baza acestei reţele de neuroni conectaţi într-o anumită ordine. Un concept este format din mai multe conexiuni pe care le avem.

Exemplu:

Ura este formată din mai multe idei pe care NOI le creăm (de aceea anumite persoane pot fi rasiste şi altele nu - pentru că au reţeaua conectată diferit). Reţeaua se formează în funcţie de activităţile pe care le facem zi de zi, mediul în care am crescut, situaţiile care ne-au influenţat etc.

Noi ne creăm propriile idei şi viziuni asupra unui lucru. **Repetând** aceeaşi stare zi de zi activăm aceleaşi zone ale reţelei de neuroni, asociate acelei stări. Dacă noua noastră stare este diferită şi o repetăm zi de zi acea reţea de neuroni îşi schimbă modul în care este conectata (ordinea activării neuronilor şi părţile reţelei) şi astfel conectăm **ALŢI** neuroni la reţea pe care acum îi vom folosi şi deconectăm vechii neuroni pe care nu îi vom mai folosi (dacă nu ne întoarcem la vechiile obiceiuri). Cu timpul această reţea nouă va deveni stabilă.

Identitatea este această reţea de neuroni pe care o putem schimba când vrem şi dacă vrem. Această schimbare nu se poate face peste noapte pentru că trebuie să experimentăm şi să culegem noi informaţii şi situaţii prin care trecem.

Trebuie să ne dăm seama cine suntem şi asta nu înseamnă să ne întrebam "Cine sunt?" ci mai degrabă trebuie să ne întrebăm:

Ce gândesc? / Ce vorbesc? / Ce fac?

Aceste 3 întrebări ne pot duce la răspunsul pe care îl căutăm. Aceste 3 întrebări sunt doar un punct de plecare. Pentru a afla cu adevarăt cine eşti, 3 întrebări nu sunt suficiente… nici 30… poate nici 30 de ani sau poate nu îţi vei da seama niciodată. Pentru a afla cine eşti trebuie să te întrebi zi de zi acest lucru şi să experimentezi cât mai multe situaţii indiferent de natura lor. Descoperă ce-ţi place, şi prin eliminare scoate din calcul ce nu-ţi place. Află cum eşti în anumite situaţii, cum te comporţi cu animite persoane, care sunt atuurile tale, talentele tale, defectele tale etc.

Întreabă-te, întreabă-te, şi iar întreabă-te! Cu rabdare, interes şi perseverenţă într-o zi îţi vei putea răspunde.

Cînd stiu cine sunt ştiu şi cum să merg, cum să privesc şi cum să vorbesc. Dacă nu ştiu cine sunt, merg cu capul aplecat, nu menţin contactul vizual, nu pot să vorbesc destul de tare şi unele cuvinte le spun incomplete.

Şi atunci încercăm să ne întărim încrederea cu haine şi alte accesorii care ne dau o iluzie a identităţii. Spun iluzie pentru că trebuie să treacă o perioadă de timp până într-adevăr devine identitate. După un timp îmi pun iar întrebările de mai sus şi în funcţie de raspuns văd unde am ajuns.

Acum sunt altfel (nu altcineva), pot merge cu fruntea sus, pot menţine contactul vizual (pentru că **MĂ VĂD ALTFEL ş**i încerc să mă citesc în ochii persoanei respective), şi acum pot vorbi mai tare, mai cu încredere pentru că nu mai am îndoieli asupra identităţii mele **MĂ AUD ALTFEL => SUNT ALTFEL.**

Trebuie să ne găsim o bază fixă pentru că abia după ce stabilim fundaţia identităţii putem adăuga abilităţi noi, concepte mai bune şi obiective mai provocatoare. Atunci când şti cine eşti poţi să-ţi atribui un rol pe care să-l joci pentru că eşti conştient ce falsifici şi ce nu, când eşti tu şi când e personajul fictiv, la ce a reacţionat mai bine o femeie, la tine sau la trăsăturile personajului fictiv.

Ce este atracţia mobilă?

*** Atracţia Mobilă este Atracţtia Statică pusă în acţiune prin interacţiunea cu cei din jur.**

Acesta e momentul în care identitatea ta se poate face înţeleasă mai bine. În aceste situaţii atragem fizic şi intelectual cel mai bine. Acesta e momentul în care putem experimenta rolul atribuit şi să observăm cât de mult atrage această mască a identitătii noastre. Doar experimentând cu identitatea poţi descoperi modul în creezi atracţie. Atracţia Mobilă e cea mai bună metodă de a evolua pe plan personal şi trebuie folosită de fiecare dată când avem ocazia.

Atracţia Spontană

Această atracţie mai este cunoscută şi sub numele de *dragoste la prima vedere*. Această dragoste la prima vedere este de fapt o identificare inconştientă şi foarte rapidă a unor trăsături pe care tu le consideri atractive şi pe care le-ai selectat de la foste prietene, actriţe, sau alte persoane care te-au atras.

Intimitatea

Intimitarea are şi ea o ordine, însă de data aceasta nu este fixă şi se pot inversa situaţiile.

1. **ATINGERI**
2. **SĂRUT**
3. **SEX**

Pentru început se porneşte cu atingerile "prieteneşti", o iei de mână când treci strada, o atingi pe spate când schimbi direcţia de mers sau tocmai îi deschizi uşa, o prinzi de încheietura mâinii când îi pui bricheta în palmă, te prefaci că-i aranjezi gulerul de la cămaşă, fularul, sau o şuviţă de păr care se pierde pe frunte.

Faceţi asta fără frică deoarece este o portiţă spre sărut. Aceste atingeri sunt inofensive şi nici un raspuns negativ din partea ei nu poate pune presiune pe voi pentru că nu este ceva intim ci ţine doar de bun simt sau obisnuinţă => nu aveţi nici un motiv să vă simţiţi respinşi dacă ceva nu merge bine. Dacă totuşi ceva nu merge bine ea este de vină pentru că la aşa ceva nu trebuie să se simtă atacată. Dacă ea nu deosebeste normalitatea de "o mişcare" este problema ei. Şi aveţi dreptul de a va apăra în acest caz. Ba chiar este indicat să-i atrageţi atenţia dacă a greşit, din două motive:

1. O faceţi să realizeze că a reactionat exagerat.
2. Data viitoare când chiar veţi face “o mişcare” va ezita să se apere şi să vă spună că “vă întindeţi prea mult”. Ştiind că sistemul ei de apărare a dat greşi prima dată nu va avea curajul să-l mai puna în practică prea curând că să nu mai gafeze încă o dată.

Sărutul

Pentru femei este ceva important şi cu cât săruţi mai bine vei fi apreciat mai mult. De asemenea modul în care o faci îi poate influenţa gradul de relaxare şi încredere. Dacă ai o stare agitată şi încerci să o săruti dar te retragi în ultimul moment, devine şi ea agitată pentru că observă că vrei să faci ceva dar nu ştie ce şi când vrei să faci. Un sărut nu trebuie cerut sau obţinut în glumă sau să îl anunţaţi. Pentru sărut trebuie să lupţi şi să-l obţii, să vadă şi ea că l-ai obţinut prin forţe şi iniţiative proprii nu cu ajutorul ei dupa ce a dat o grămadă de aluzii şi semne că ar vrea să fie sărutată.

Dacă mă respinge?

În cazul în care ceva rău se poate întâmpla, acel rău trebuie diminuat ca să te afecteze cât mai puţin în aşa fel încât să poţi trece mai repede peste această respingere.

3 exemple de a obţine un sărut în funcţie de situaţie şi de încrederea pe care o aveţi:

1. **The "C" Tactic**
2. **The "Flexible" Tactic**
3. **The "BAR" Tactic**

The "C" Tactic

Aceasta este cea mai precaută metodă pentru a obţine un sărut dar în acelasi timp cea mai uşoară pentru a continua preludiul. Spun că este o metodă precaută deoarece obiectivul principal nu este sărutul ci o mică testare şi pregătire pentru sărut.

Acţiunea începe cu o frază spusă la ureche. Te apropii de ea să îi şopteşti ceva la ureche (nu contează ce îi spui, trebuie doar să-ţi creezi o situaţie în care te poţi apropia de urechea ei) - în majoritatea cazurilor cel mai simplu este să fi poziţionat în spatele ei astfel evitând contactul vizual şi ea rămane relaxată ştiind că nu încerci să o săruţi. O idee ar fi să pui o întrebare, dar să nu te

îndepărtezi de ureche (îţi păstrezi poziţia), după ce îi şopteşti ce aveai de zis sau întrebat, nu mai aştepţi răspunsul şi o pupi sub lobul urechii (buzele rămân lipite puţin de acea zonă), apoi avansezi spre buze (treptat, cu pupicuri) pentru a obtine sărutul.

Această metodă are şanse mari de a funcţiona deoarece începi cu o acţiune inofensivă (şoapta) prin care îi directionezi atenţia în altă parte. După ce îi spui ceva la ureche sau o întrebi ceva, îi distragi atenţia din acea zonă şi ea se gândeşte la un răspuns (lăsând garda jos) şi în acest timp tu faci mişcarea şi o pupi. După ce o pupi **trebuie să faci acea pauză** ca să vezi cum a reacţionat:

- Dacă îşi continuă propoziţia continui drumul spre buze => **te lasă** să continui ce ai inceput.
- Dacă s-a oprit din vorbit dar îşi menţine poziţia, continui drumul spre buze => **aşteaptă** să continui ce ai început.
- Dacă se fereşte, te opreşti. Nu sari ca disperatul şi îi dai drumul. S-ar putea să te intrebe **Ce faci?** (sau poţi fi tu mai rapid ca ea şi să o întrebi **Ce-i?**).

Ce fac? Ţi-am soptit ceva la ureche nu? Dup-aia te-am pupat aici (şi ii arăţi unde, făcând din nou acelaşi lucru - să o pupi pe acea zonă).

După ce i-ai zis cele de mai sus şi te-ai întors iar la acel moment îţi continui drumul spre buze. Dacă opune rezistenţă verbală vă folosiţi de metoda prezentată în capitolul dedicat conversaţiei. O metodă prin care se poate relua activitatea dupa discutie este să o întrebi:

Ce, nu-ţi place?

Nu întrebaţi niciodată dacă nu vrea deoarece s-ar putea să spună că nu vrea, dar ceva ce îi place poate nega mai greu.

De ce am spus să nu sari ca disperatul şi să iei o distanţă faţă de ea? Pentru că odată ce ai luat acea distanţă îţi vă fi mai greu să te apropii iar şi se răceşte momentul. După cum spuneam, nu sărutul este obiectivul principal. În loc să o săruţi o mai poţi ţine pe jar jucându-te cu buzele pe gâtul ei, şi când crezi că te-ai distrat destul şi te simţi în siguranţă o poţi săruta (şi de aici se poate trece usor la preludiu).

The "Flexible" Tactic

Aceasta este una din metodele semi-precaute de a obține un sărut, dar sunt puține situații în care se poate aplica. Spun că este o metodă semi-precaută pentru că obiectivul direct este sărutul dar implică şi o testare a dorinței de a se lăsa sărutată.

Una din situațiile concrete în care se poate aplica este "în maşină". Din cauză că amândoi stați în aceeaşi poziție, nu aveți destulă mobilitate pentru a îndreptă corpul spre cealaltă persoana. Apoi intervine spațiul personal care este greu de invadat şi posibilitatea ca ea să se lipească de portieră şi să te trezeşti într-o situație penbilă invadându-i spațiul personal, trecând peste frâna de mână şi ajungând într-o poziție "atârnache" peste ea... şi bineînțeles ea este lipită cu spatele de portieră ca şi când ar vrea să fugă (mai lipseşte mâna dreaptă pe mânerul din plafon şi mâna stângă pe suprafața portierei căutând maneta de deschidere - Cei cu închidere centralizată pot opri evadarea subiectului).

Ca să nu ajungeți într-o situație penibilă trebuie să o aduceți în zona de mijloc. Ca să o aduci în aceasta zona nu trebuie să o prinzi de ceafă şi să o tragi spre tine pentru că această mişcare poate fi interpretată ca fiind brutală. Ca să nu pară forțat o prinzi ori de gulerul de la haină, ori de fular, ori de gulerul de la camaşă (mai greu dacă e vară şi este în tricou) şi tragi de guler (sau ce o fi) spre tine în timp ce te apropii şi tu de ea (ca să ajungeți amândoi în zona de mijloc a maşinii).

Rareori se opun acestui gest deoarece:
- Când tragi de gulerul de la haina presiunea se simte nu doar în zona gâtului ci şi pe spate.
- Nu vor să le tragi prea tare de haine să nu se sucească (ele de-obicei se îmbracă precum cepele cu maieu, tricou, bluză, bluză peste bluză, haină de primavară etc.)

Nu trebuie tras prea tare, tocmai aici e testul, să vezi dacă opune rezistență sau se lasă dusă în acea direcție. Din acest motiv am şi pus numele acestei metode "flexible" pentru că este asemenea unui elastic. Simți tensiunea pe care o provoci şi rezistența este mai mica (aici ne întoarcem la partea cu refuzul diminuat şi efectul refuzului – nu respinge sărutul ci doar testarea).

The "BAR" Tactic

Aceasta este una din metodele directe de a obține un sărut, şi se poate aplica în orice situație.

Distrage atenția şi actionează.

Găseşte o scuză pentru a o face atentă la ceea ce faci, îi distragi atenția apoi o săruți. Îi poți spune: Stai puțin că ți s-a întins rimelul. Te apropii de ea, şi te prefaci că îi îndepărtezi rimelul care s-a întins, laşi mâna suspendată lângă obraz şi cum deja eşti aproape de buzele ei, te întinzi şi o săruți.

Deşi această metodă pare simplă are nişte etape care trebuiesc urmate:

1. Motivul pentru care te apropii de ea. Acesta poate fi rimelul care s-a întins sau o geană care stă pe obraz.

2. Îi distragi atenția atunci când îndepartezi excesul de rimel sau obiectul străin. Îti permite să intri în spațiul ei intim – adică foarte aproape de ea.

3. Nu cobori mâna pe lângă corp deoarece trebuie să o ții distrasă în acea zonă. Dacă o cobori dispare tensiunea şi se poate pune în miscare (dacă ai oprit-o în timp ce mergeați) sau se lasă pe spate (dacă stați la o masă) şi continuă ceea ce discutați înainte dintr-o poziție relaxată.

4. Te duci direct spre buzele ei şi menții contactul vizual până ai început să o săruți. Dacă închizi ochii inainte de a începe să o săruți s-ar putea să se retragă.

Când se ajunge la sex, "5½ Paşi spre o relație" iese din calcul pentru aici totul depinde de tine şi de parteneră. Nu stricați farmecul de a vă descoperi împreună.

Acomodarea

Acomodarea este perioada în care vă supuneţi unor teste de cunoaştere pentru a vă da seama ce vreţi unul de la celălălt şi cum vă comportaţi împreună. În aceasta etapă încercaţi să vedeţi cum vă potriviţi cu ea comportându-vă ca un cuplu şi permiţând ca **TU** şi **EA** să devină **VOI**.

Sunt situaţii în care trebuie să:

1. Acţionezi singur în favoarea relaţiei;
2. Actionaţi amândoi în favoarea relaţiei;
3. O laşi pe ea să acţioneze în favoarea relaţiei.

Decizi tu, ea sau împreună ce trebuie făcut ca relaţia să meargă bine. Aceste 3 situaţii trebuie să fie prezente într-o relaţie, niciodată să nu fie mai puţin de acestea 3! Dacă tu nu plănuieşti nimic pentru relaţia ta, înseamnă că eşti condus de ea şi renunţi prea uşor la ce îţi place (asta se aplică şi invers, dacă ea nu se implică - şi te trezeşi că ai lângă tine un caţeluş care face tot ce vrei tu fară să aibă puţină imaginaţie şi iniţiativă iar în timp relaţia va deveni plictisitoare).

Ca să treci de etapa acomodării fără prea mari probleme este important să alegi de la început ceea ce îţi place! Altfel tu vei trage înapoi relaţia şi armonia dintre voi pentru că strâmbi din nas de fiecare dată când dai peste un defect de-al ei sau anumite aspecte care te deranjează dar speri că te vei obişnui cu ele.

Ce înseamnă ceea ce îmi place?

1. Aspectul fizic

Da! Este primul aspect şi este important aşa că nu vă mai minţiţi că fizicul nu contează pentru că veţi ajunge la sex şi mai devreme sau mai târziu vă veţi uita pe cutia de prezervative şi vă veţi întreba: Oare tipa asta de pe cutie m-ar face mai mulţumit? Arată mai bine decât ceea ce mă asteaptă în pat? Face sex mai bine în comparaţie cu ce am eu acum? Ce are în plus faţă de prietena mea şi eu aş vrea?

Alege exact ceea ce vrei şi nu fă compromisuri că altfel vei face mofturi mai târziu şi strici evoluţia relaţiei făcând paşi înapoi. Şi asta nu din cauză că ea nu arată bine ci din cauză că tu nu te-ai gandit bine ce vrei.

Ţine minte că o relaţie de lungă durată este de lungă durată, ceea ce înseamna că mult timp de acum înainte vei face sex doar cu ea... doar cu ea dacă vrei o relaţie sănătoasă. Dacă ai ales de la început ce îţi place, mai târziu nu vei avea motive să o înşeli din cauza aspectului fizic.

2. Comportamentul

Cum se poartă ea în viaţa de zi cu zi. Care îi sunt prietenii şi la ce nivel discută cu ei, dacă poate să fie copilăroasă când trebuie, ce planuri de viitor are şi cât de importante sunt acestea pentru ea. Cât de des se vede cu prietenii sau ar vrea să se vadă cu ei indiferent că este într-o relaţie sau nu., ce gusturi are, ce nu-i place la tine şi te roagă să renunţi pentru ea etc.

Toate acestea sunt şi nu sunt importante.

Sunt importante dacă le găseşti la femeia cu care începi relaţia. Nu sunt importante dacă nu le gaseşti dar le vrei. Spun că nu sunt aşa de importante dacă nu le are pentru ca poţi îndrepta situaţia.

Da, îi poţi schimba comportamentul - mai exact o poţi face să-şi crească valoarea singură, mai ales dacă vede că poate şi are pentru cine să o facă. Chiar şi emoţiile le poţi schimba în favoarea ta (dupa o perioada) prin obişnuinţă. O poţi obşnui cu îmbrăţişările tale (făcând asta des) şi după ce se obişnuieste dacă

nu o mai îmbrățisezi o apucă dorul de tine. Acționezi "după faptă şi răsplată" - o obişnuieşti cu faptele şi când acestea nu mai apar se face următoarea interpretare:

“Faptele ERAU răsplata – trebuie să fac ceva ca să mă îmbrățiseze.”

Când nu mai oferi ceva cu care ai obişnuit-o va simți nevoia să ofere şi ea ceva ca să primească înapoi ce i s-a luat.

La capitolul "sex" se poate proceda astfel:
Dacă nu primeşti ceea ce vrei nu trebuie să o forțezi să ofere ceea ce nu vrea sau nu este pregătită să ofere. Ai răbdare cu ea şi fă-o să înțeleagă pe parcurs că ai vrea să ți se facă sex oral (de exemplu) pentru că te simți tu bine (nu pentru că şi tu îi faci ei). Niciodată să nu-i reprosezi că tu îi oferi ceva dar ea nu îți raspunde cu aceeaşi monedă. Fă ceea ce-ți place pentru că îți place ție nu pentru că vrei ceva în schimb.

Cu timpul va observa că e destul de important pentru tine şi îți va face în cele din urmă pentru că ține la tine şi nu vrea să strice relația. Dar de TINE depinde dacă o astfel de situație poate dăuna relației sau poți şi fără.

POȚI sau NU POȚI / ACCEPȚI sau NU ACCEPȚI să continui relația din cauză că AI sau NU AI ceva?

Daca eşti mulțumit continui, dacă nu, renunți. Dar dacă nu eşti mulțumit şi continui relația fără să schimbi ceva, să nu te plângi mai târziu că nu ai ce vrei pentru că nu ai de ce!

Ca să descoperi perfecțiunea unei relații află ce **NU accepți** şi cu ce **NU te mulțumesti.**

Există 3 tipuri de perfecțiune:

1. Perfecțiunea pe care o cauți şi crezi că o vrei;
2. Perfecțiunea pe care o cauți, o vrei şi o ai;
3. Perfecțiunea pe care o cauți dar nu o vei avea niciodată.

Odată ce afli din ce este alcătuită fiecare, ai să-ți dai seama că perfecțiunea pe care o cauți este cea pe care o înțelegi dar nu ai nevoie de ea... sau cea pe care o vrei dar nu o vei avea niciodată... sau cea pe care o ai dar nu ți-o doreşti... sau cea pe care ți-o doreşti dar nu o întelegi.

Perfecțiunea **NU O CAUȚI**. Perfecțiunea o decizi… cu tot cu defectele ei.

Dragostea

Într-o relaţie elementele care vă pot ţine împreună pot fi curiozitatea, orgoliul, pasiunea, lipsa de opţiuni şi într-un final dragostea. Din nou este nevoie de analiză pentru a şti cât de mult eşti dispus să oferi, dacă eşti doar curios, dacă doar te atrage fizic, dacă e vorba de orgoliu la mijloc şi nu poţi renunţa la ea din cauză că ţi se pare bună dar totuşi ceva nu-ţi place, sau dacă e vorba doar de obişnuinţă.

Ce este dragostea?

Nu ştiu (nu te aşteptai la acest răspuns aşa-i?). Aici fiecare trebuie să-şi dea propria definiţie pentru că semnificaţia ei se schimbă odată cu avansarea în vârstă şi experienţă şi de aceea nu poate primi o definiţie fixă dar mai ales generalizată.

De cand eram în clasa a 4-a am vrut să ştiu ce este dragostea. Nu am reuşit 100% să o concretizez dar o parte din cum funcţionează ea cred că am reuşit să înţeleg. Nu ştiu dacă voi reuşi să decodific şi cealaltă jumătate şi nici nu cred că e nevoie pentru că ceva nedescoperit trebuie să existe. Şi mai ales… să nu-l atingem niciodată în totalitate! De ce? Pentru că seducţia nu merge mai departe şi dacă am şti ce se afla acolo, ne-am opri. Poate voi descoperi în timp ce înseamnă 100% dragostea şi să o pot explica într-un mod concret dar... probabil acela va fi momentul în care îmi voi plânge de milă şi îmi va părea rău pentru că am descoperit ce trebuia să rămână înţeles doar de suflet şi nu explicat.

Mecanismul îndrăgostirii

Explicația următoare nu se doreşte a fi prezentată corect din punct de vedere ştiințific.

“Mintea noastră” este alcătuită din: Eu, Supraeu şi Sine.

- Eu-ul te reprezintă pe tine şi ceea ce exprimi în relația cu exteriorul.
- Supraeul este un “TU” mai evoluat şi cu pretenții, care te judecă şi te critică tot timpul.
- Sinele este copilul fără logică. El nu gândeşte, doar vrea şi simte.

În Supraeu se află mândria şi orgoliul, pentru că acestea te judecă. El ițí IMPUNE de cele mai multe ori de cine să te îndrăgosteşti şi mai ales cum şi de ce. Dacă te joci cu mândria şi orgoliul unei persoane dai naştere frustrării, şi aici este cheia îndrăgostirii.

Exemplu:

Eu sunt o femeie care vrea relație şi **sunt frustrată că nu o am**. *Discutand noi 2 într-o zi îți spun că mi-aş dori o relație. Nu spun că o vreau cu tine dar ție îți place de mine şi auzi când mă plâng că vreau o relație. Tu ce faci?*
Te gândeşti "Hai să fiu sincer cu fata asta că poate este diferită şi îi spun că îmi doresc şi eu o relație, dar cu ea". Nu de mâine, nu oricum, doar că aş vrea o relație cu ea chiar dacă îi spun că trebuie să ne mai cunoaştem. Deci nu înseamnă că o accepți aşa cum e fără să o cunoşti şi fără să gândeşti.

Şi eu ştii ce îti spun? *Îti spun::* **Nu mulțumesc, hai să rămânem doar amici.**

De ce îți dau acest răspuns? **Pentru că mi-ai satisfăcut frustrarea PE LOC!** Acele vorbe mi-au gâdilat mândria şi orgoliul iar Supraeul meu zice:

Nu vreau o relație cu el... adică ce, eu culeg rămăşițele altora? Toți disperații după o relație? NU! Nu vreau o relație dată ca o pomană!

Pentru că Supraeul e prea mândru ca să accepte o pomană. Bărbații fac de multe ori greşeala să ofere ceva verbal femeii, dar Supraeul nu vrea vorbe, el vrea fapte.

De ce vrea fapte?

Pentru că vrea să le critice şi să le judece apoi să ia **EL SINGUR** o decizie. Dacă ea îți spune că vrea să fie iubită, nu vrea să audă că eşti dispus să o iubeşti ci **VREA SĂ O IUBEŞTI**. Dar taci din gură că altfel mândria din Supraeu nu mai crede că ea obține tot, ci primeste o pomană. Taci şi oferă!

Cum măresc frustrarea?

Să ne gândim logic. Suntem oameni. Care este esența noastră? Să ne înmulțim? Nu. Să vânăm ca să supraviețuim? Nu, asta o poate face şi un animal. De ce am mers pe lună? De ce au plecat sute de corăbii din diferite colțuri ale lumii pe un drum necunoscut?

Pentru că esența noastră este curiozitatea. Curiozitatea naşte frustrări. Nu şti ceva şi vrei să afli, aşa că trebuie să-ți satisfaci curiozitatea.

Menții curiozitatea - măreşti frustrarea.

Cum se menține curiozitatea? Simplu, când ne îndrăgostim? Ne îndrăgostim când suntem surprinşi. Şi când suntem surprinşi în momentul acela suntem **confuzi** pentru că e ceva la care nu te-ai aşteptat. Şi ne întrebăm "Cum s-a întâmplat? De ce? Ce mă atrage la ea?". Şi până nu aflăm, frustrarea creşte.

Dacă lucrezi la curiozitate, măreşti interesul Supraeului. După ce Supraeul se crede învingăor, îi permite copilului (Sinele) să dea frâu liber emoțiilor şi sentimentelor. Abia acum i se perminte dragostei să iasă la suprafață.

Sufletul pereche

Un prieten zicea într-o discuţie:

"Multe cupluri se despart după o perioadă de activitate sexuală."

Discuţia a avut loc la o săptămână dupa ce încheiasem o relaţie. Acea discuţie a picat nemaipomenit de bine şi la timpul potrivit pentru că mi-am dat seama de anumite nevoi pe care le aveam şi din cauza căroră am rupt relaţia.

De ce mă despărtisem de ea?

Toţi suntem perversi sexuali dar fiecare persoană are propria limită. Atâta timp cât nu îţi satisfaci fanteziile sexuale, vei căuta mai mult atracţia sexuală, şi tot felul de experienţe irelevante. Când vei ajunge la acea limită, prioritatile tale nu vor mai însemna doar atracţie sexuală ci altceva.

Eu îmi descoperisem limita sexuală şi nu mai exista nici un motiv ca să continui acea relaţie. O săptamână am avut o stare ciudată pentru că simţeam că am trecut pragul unei etape importante din viaţa mea dar nu îmi dădeam seama ce fel de prag am trecut şi din ce este alcătuit. A fost că primul sarut. Nu neaparat o experienţă plăcută dar foarte importantă şi care te marchează. În acea săptămână în care am stat mai mult pe gânduri s-a întamplat click-ul pe care îl aşteptam – revelaţia momentului şi explicarea pragului.

> *"Era 1 noaptea şi mă uitam la un documentar despre criminali în serie (n-are nici o legătură cu ce vă zic dar aşa s-a nimerit să mă uit la acel documentar) şi cum stăteam eu aşa singur în intunericul din cameră am simţit brusc ceva ciudat şi care nu se potrivea deloc în scenariu.Vroiam să fiu luat în braţe. Reflexul a fost că mi-am încolăcit mâinile în jurul meu fără să vreau. Dar de asta aveam nevoie oare? Să fiu luat în braţe? Nu, pentru că şi fosta prietenă mă lua în braţe şi tot ne-am despărţit. Apoi într-o fracţiune de secunda mi-am dat seama ca am nevoie de dragoste sau de ceva care nu mai însemna doar sex."*

Am realizat că până în acel moment vroiam să aflu ce este dragostea dar nu am avut nevoie de ea pentru că eram interesat de altceva. Atunci încă nu descoperisem ce se află după dragoste şi îmi era dificil să o obţin pentru că nu stiam ce să caut în continuare. Ce era mai presus de dragoste? Şi din ce este alcătuit acel ceva că să merite să fie peste dragoste? Era vorba de ceva măsurabil? Vizibil? Real?

Sa fie oare sufletul pereche?

Trebuia să fie sufletul pereche pentru că nu poţi da de el urmând nişte paşi sau algoritmi şi mai ales este o căutare lungă, foarte lungă. Dar dacă nu ţi-l doreşti treci pe langă el, sau dacă ti-l doreşti prea tare, e posibil să faci alegerea greşită.

Ce este sufletul pereche?

Sufletul pereche nu înseamnă persoana potrivită.

Nu există persoana potrivită ci doar persoane mai potrivite ca altele.

Tu doar trebuie să alegi din aceste persoane potrivite pe cea care crezi că ţi se potriveşte cel mai bine.

Capcanele femeilor

Vrei doar sex de la mine?

Sau în alte versiuni: "Vrei doar să mi-o pui / Mi-o pui şi pe urmă îmi dai verde / Ce vrei de la mine?" etc.

Nu trebuie niciodată să spui că NU vrei să faci sex cu ea.

Nu ţi se pare normal să vrei să faci sex cu o femeie dacă vrei să ai o relaţie cu ea? Nu crezi că şi ei ar trebui să i se pară normal ca o relaţie să conţină şi sex? Dacă nu i se pare normal ca o relaţie să conţină sex, de ce îţi mai pierzi timpul?

Răpuns (pentru întrebările de mai sus):

- *Bineînţeles că vreau să facem sex pentru că mă atragi şi dacă nu m-ai fi atras destul ca să-mi doresc să facem sex nu cred că aş fi ajuns până aici să purtăm această discuţie. Asta nu înseamnă că îmi doresc doar atât dar nu pot să trec peste acest aspect deoarece face parte din normalitate. Sau o relaţie fără sex este una normală?*

Fă-o să înţeleagă faptul că nu o curtezi doar ca să faceţi sex dar nu poate neglija acest aspect şi trebuie să-l îndeplinească dacă vrea mai mult.

Ce vrei de la mine?

Răspuns:

- *Ce vreau de la tine? Momentan nu vreau nimic mai mult decât ce oferi.*

Şi aici pot urma întrebările de mai sus sau **Vrei relaţie?**

Răspuns:

- Încă nu îmi pot da seama... ca să vreau o relație trebuie să trecem prin anumite etape (una din ele fiind sexul) să ne cunoaştem mai bine şi doar mai în colo ne putem da seama exact ce vrem. Tu poți cere o relație de la o persoană până nu v-ați apropiat destul? S-ar putea să nu-mi mai placi, s-ar putea să mi se pară mai potrivit să rămânem doar amici… poate când ajung să te cunosc îmi dau seama că eşti superficială. Vedem ce se întâmplă.

Ma iubeşti?

Nu spune niciodată **DA** până nu te-ai gândit bine. Întoarce-te la lista cu paşii şi vezi unde eşti. Mai jos de acomodare nu spune DA, chiar dacă "ți-ai prins urechile."

- Un răspuns ca **NU** ar fi prea fix şi se poate interpreta că tu nu vei ajunge niciodată la acel stadiu - să poți să o iubeşti.

- Un răspuns ca **Înca nu este** mai potrivit atunci când nu eşti sigur de ceea ce simți (sau nu eşti în zona acomodării) sau când nici ea nu arată că ar vrea asta. Răspunsul se poate interpreta că momentan nu o iubeşti dar poți ajunge în acel stadiu cu condiția ca şi ea să ofere ceva pentru a obține dragostea.

- Un răspuns ca **DA** este unul greu. A spune cuiva **Te iubesc** este destul de greu şi când spui aceste cuvinte nu ar trebui să minți.

Controlul

Ce este controlul?
În primul rând controlul este de două tipuri:

1. **Control Vizibil**
2. **Control Invizibil**

Controlul vizibil

Vorbeşti cu cineva la telefon şi după ce ai închis, te întreabă: Cu cine ai vorbit?

Răspunsul nu trebuie să fie scurt şi la obiect **"Cu X"** ci trebuie să începi să-i spui mai mult decât a cerut **"Cu x, despre bla bla bla".**

Ea: Nu vroiam să stiu ce ați făcut.
Din moment ce m-ai întrebat mă gândeam că vrei să şti.
Ea: Nu vreau
Atunci data viitoare nu mai întreba dacă nu vrei să-ți spun.

Surprinde-o dându-i mai mult decât vrea (mai ales dacă a fost o convorbire inutilă) şi mai târziu nu te va mai întreba de fiecare dată cu cine ai vorbit şi mai ales ce. Telefonul va deveni ceva plictisitor pentru ea deoarece aşa i-ai dat de înteles la început şi ea se obişnuieşte cu această idee pe parcurs. De controlul vizibil se agață multă lume crezând că astfel pot controla o persoană dar acest control se poate evita tranformându-l într-o sursă de răspunsuri plictisitoare.

Controlul Invizibil

Controlul invizibil este **Posibilitatea de a alege.**

Ai un câine. Îi dai de mâncare, îi dai apă, îl scoți la plimbare => Control vizibil. Apoi îl dezlegi şi îi dai posibilitatea de a alege. El poate să o ia la fugă sau să rămână lânga tine. Din cauză că îl laşi să aleagă el nu va fugi pentru că langă tine se simte liber. De ce sa fug de langă o persoană care îmi oferă posibilitatea de a alege?

Roluri prestabilite

Identificarea unui rol prestabilit se face observând slăbiciunea, defectul sau greşeala acelei persoane. Slăbiciunea poate fi şi punctul forte al acelei persoane! Iată câteva roluri care se pot defini în funcție de cum este acea persoană.

Depresiva

Când întâlneşti o astfel de persoană evită să fi amuzant dacă vrei o relație cu ea. Dacă reuşeşti să o scoți din depresie fiind amuzant vei fi perceptut ca un prieten care a ajutat-o la nevoie şi nimic mai mult. Acest prieten devine indispensabil şi ea crede că are un nou sprijin, o baterie de care nu se poate lipsi, şi de aici creşte riscul de a primi replica "Hai să fim doar amici" pentru că nu vrea să te piardă de langă ea (ca amic, nu bărbat).

Cel mai bine este să o faci să iasă singură din depresie întrebând-o: Cât vrei să rămâi aşa? Fă-o să se întrebe dacă merită să ramână în aşa o stare.

Dacă suferă din cauza unei despărțiri, nu trebuie să o îndrumi în direcția corectă în legătură cu bărbații. Nu îi arăta cum să se comporte pentru a găsi un barbat potrivit ci arată-i că tu eşti bărbatul potrivit. Dacă o ajuți să se descurce cu barbații s-ar putea să pațesti aşa (ceea ce eu personal am pățit):

Făt Frumos era îndrăgostit de Ileanadar şi află că cineva a rapit-o! Aşa că îşi adună armele şi pleacă în misiune să o salveze. În drum spre Ileana se bate cu Zmeul cel rău şi după o luptă crâncenă îl trimite pe zmeu pe lumea cealaltă. Continuând Făt Frumos drumul spre Ileana, pe la kilometrul 6 borna 4 apare şi vrăjitoarea cea rea dar o elimină şi pe asta. Apoi se mai bate cu ursul, vulpea şi mistrețul şi aruncă în aer două elicoptere. În aceste bătălii Făt Frumos şi-a dizlocat umărul, rupt clavicula, fisutat omoplatul, spart nasul, lovit arcada, umflat ochiul drept, belit urechea stângă, fracturat tibia, răsucit glezna, avariat rotula şi s-a julit pe frunte. Dar în cele din urmă a ajuns la Ileana, şi când credea că toate chinurile lui au luat sfârşit…

De dupa un pom a ieşit balaurul cu 7 capete.
- Fir-ai al dracu… mai tu lipseai (gândise Făt Frumos… pentru că nu vroia să înjure faţă de Ileana)

În ciuda rănilor pe care deja le avea, se bate cu balaurul. Taie capetele pe rând (că aşa văzuse pe EuroSport) dar până la urma Făt Frumos câstigă. Balaurul renunţase la luptă prin abandon tehnic.

Se apropie Făt Frumos de Ileana şi o eliberează din lanţurile puse de balaur. Ileana se ridică, îşi scutură rochia (cumpărată din Mall) de rugina lăsată de lanţuri, şi cu zâmbetul pe buze îi spune la Făt Frumos:

- ***Mersi.***

Si pleacă.

Pai băăă cu mine cum rămâne?! La dracu… a plecat deja. Hmmm… cred că pierd cam mult sânge şi ameţesc. Hopa… am cazut… ce ciudat… nu mai pot sa-mi ţin echilibrul. Şi râd ca prostul de unul singur aici în pădure. Şi… simt că îmi este frig. Aaaaa, am cazut cu fundul într-o baltă… Credeam că mai am puţin şi m.

Şi aşa murise Făt Frumos.

Curioasa

Pentru început nu trebuie să îi arăţi tot ce poţi ci trebuie să oferi puţin câte puţin. Nu îi spune în ce direcţie merge relaţia dintre voi doi şi continuă-ţi evoluţia de la o întâlnire la alta. Doar după ce îţi atingi scopul îi poţi da câteva indicii dar nu îi spune ceva prea concret.

Dacă nu le spui încotro se îndreaptă relaţia se creează **panica**, şi panica se transformă în **agitaţie** şi se dinamitează **curiozitatea**.

Cum dinamitezi curiozitatea?

Simplu, le laşi să tragă singure concluzii pentru că **omul când rămâne singur cu ideile lui devine instabil** (mai ales din punct de vedere emoţional).

Exemplu:

Când vrei să faci o remarcă pozitivă. Un compliment mai exact.

Atenţie! Acel compliment nu trebuie să fie "Eşti frumoasă!". O femeie frumoasă aude zilnic acest lucru şi dacă îi vei spune şi tu că este frumoasă vei intra în categoria "încă unu care îmi zice că sunt frumoasă" şi nimic mai mult.

Complimentele originale şi care prind cel mai bine sunt cele care stimulează introspecţia. Spune ceva care o face să rămână puţin pe gânduri şi să se întrebe cum ai observat tu detaliile acestea… detalii care poate nici ea nu le-a conştientizat şi îi dă de gândit.

-Îmi place la tine că şti când să fi copilăroasă şi nu ascunzi acest lucru. Cum ai facut ieri de exemplu când […].

După ce ai ales complimentul urmează dinamitarea curiozităţii. Fă-o şa şi-l doreasca şi să insiste să il afle.

Cum se poate realiza acest lucru?

-Vroiam să-ţi spun (complimentul de mai sus)… nu… lasă...

Ezitând să-i spuneţi de la început complimentul se măreşte suspansul şi încărcătura emoţională cu care acest compliment va fi primit.

Etichetele

Această categorie este preferata mea pentru că te provoacă să răstorni situaţia în favoarea ta. Femeile fac deseori greşeala să-şi dea repede cu părerea despre un bărbat. Ele "stiu totul despre bărbaţi" şi de aceea se grăbesc să te eticheteze.

Spre sfârşitul celui de-al 2-lea război mondial, armata germană a procedat asemenea unei femei. Au fost siguri că ştiu totul despre inamic şi că plajele din Normandia sunt cel mai bine apărate din tot teritoriul ocupat de ei. Nimeni şi nimic nu putea trece de acele defensive care apărau frontul de vest. Asta până în 6 iunie 1944 când forțele aliate au reuşit să invadeze teritoriile ocupate de nemți lovind exact unde nu se aşteptau. Elementul surpiză se obține atunci când loveşti inamicul în punctul care el îl consideră cel mai bine apărat. Acea ofensivă a schimbat soarta războiului şi a răsturnat situația în favoarea forțelor aliate.

Loveşte unde nu se aşteaptă şi o vei surprinde. Aici punctul forte devine slăbiciunea pe care trebuie să o cauți.

Există 3 etichete importante şi mai ales utile pe care femeile le folosesc:

1. Subaprecierea

Când o femeie te crede mai prost decât eşti sau îți atribuie o valoare mai scăzută decât cea pe care o ai, **ÎȚI ACCEPȚI** eticheta. Nu te grăbi să o contrazici. Contrazi-o pe parcurs şi cu cât mai mult avansați în timp cu atât mai bine (dar să nu exagerăm cu timpul). Dacă te iei la ceartă cu ea, orice ai spune pentru ea este **ZERO** şi în capul ei tu eşti tot acel **ZERO** pe care l-a etichetat. Cu timpul dacă vede că a pus o eticheta greşita se creează **PANICA** şi de la panică se ajunge la **CURIOZITATE**. Atunci ea începe sî îți descopere adevărata valoare şi devine atrasă de tine.

Ai răbdare şi las-o să rămână singură cu gândurile ei să devină instabilă, şi mai târziu va realiza că a pus o etichetă greşita şi ca nu mai stie atâtea despre tine. Atunci va lupta pentru a te cunoaste mai bine, moment în care ai ocazia să-i arăți că eşti special (dacă eşti special şi într-adevăr a greşit eticheta).

2. Supraaprecierea

Când ți se atribuie o valoare mai mare decât cea pe care o ai, arată-i că eşti ceea ce crede ea. Încearcă să fi mai bun decât eşti doar pentru a-i demonstra că are dreptate. Iată un motiv în plus pentru a-ți demonstra şi tie că eşti mai bun decât credeai. Deja ai imaginea formată, profită de asta!

3. Timiditatea

Din nou, îţi accepţi eticheta. O perioadă de timp fi mai tăcut şi ascultă tot ce se întâmplă, apoi, cu timpul începi să fi mai deschis. Fiind o perioadă mai tăcut atenţia nu se mai îndreaptă asupra ta, dar când începi deja să fi mai deschis acest lucru se schimbă. Nu le spune că au pus o etichetă greşită ci accept-o şi fă-le să se întrebe dacă te-au citit bine. Eticheta de "timid" conţine şi ideea că eşti inofensiv şi în preajma ta ea va lăsa garda jos şi va fi mai deschisă cu tine pentru ca ea crede că nu îi poţi face nimic (mare greşeală – iată încă un punct forte).
Fiind "timid şi inofensiv" ţi se va permite accesul în spaţiul personal şi intim mult mai uşor. Profită de acest lucru "dacă vrei să câstigi razboiul".

Prinţesa şi totul pe tavă

În această categorie intră fiţoasele şi cele care s-au obişnuit ca toţi bărbaţii să le ofere ce vor. Aici situaţia este cu două tăişuri pentru că trebuie să oferi mai mult decât ea la început ca să te poţi apropia de ea. Mai simplu zis, trebuie să-ţi plăteşti intrarea, apoi scazi treptat din ceea ce oferi şi aştepţi să dea şi ea ceva înapoi. Situaţia este cu două tăişuri pentru că sunt şanse să oferi exagerat de mult şi să te respingă, sau să oferi cât trebuie şi să o determini să facă şi ea acelaşi lucru. Ea va observa că tu oferi din ce în ce mai putin şi se întreabă ce s-a întâmplat de nu mai primeşte ce vrea de la tine. Cu ce a greşit?

Panică => Curiozitate.

Raţionala

Aici nu vreau să vă spun prea multe ci vă las pe voi să descoperiţi în continuare. Raţiunea este de fapt o mască a dependenţei de emoţii. Persoanele care nu îşi pot controla starea emoţională sunt dependente de aceasta şi atunci se folosesc de acest filtru pentru a controla dependenţa. Acest filtru le securizează sursa de unde primesc emoţiile. Cum ele se bazează mult pe emoţii nu pot permite ca acestea să devină instabile şi filtreaza doar emoţiile din surse nesigure. Emoţiile care vin din surse nesigure nu trec de acest filtru pentru că atunci ajung la situaţia: **Nu ştiu pe cine să aleg.**

Raţiunea se combate prin raţiune. Dacă reuşeşti să dai la o parte acest scut împotriva emoţiilor vei avea acces nelimitat la cutiuţa cu sentimente şi emoţii.

Cum îndepartez acest scut?

Câstigă-i încrederea.

De ce înşelăm?
No sugar! No Bullshit!

Înainte de a vă apuca să citiţi acest capitol vă recomand să lăsaţi condiţionările sociale de-o parte şi să nu priviţi înşelatul ca pe ceva tabu. Zilnic cineva îşi înşeală partenerul fie că sunt într-o relaţie de 5 luni sau 5 ani. Împăcaţi-vă cu ideea că acest lucru se întâmplă şi este practicat de multa lume! Înşelatul nu este neaparat ceva negativ. Este într-adevăr dureros pentru persoana înşelată dar noi vedem cazul din exterior de cele mai multe ori şi nu ştim ce a deterinat-o pe acea persoană să înşele. La naiba, suntem oameni! Când vom accepta ideea aceasta odată!? Avem defecte, avem dorinţe, avem nevoi care trebuiesc satisfăcute! Acceptaţi-vă!

De ce înşeală femeile? - Treaba lor!
Cum le faci să înşele? - Treaba ta!
Dacă o femeie îşi înşeală prietenul cu alt bărbat? - E curvă!
Dacă o femeie îşi însealǎ prietenul cu tine? - Eşti tare!
Dacă tu îţi înşeli prietena? - Eşti tare!

Reluăm... cu alte răspunsuri.

De ce înşeala femeile?

Femeile îşi înşeală partenerul pentru ceva mai bun sau pentru ceva mai tentant (chiar dacă nu e mai bun). Dacă nu e mai bun, se întoarce la tine şi probabil nu va mai fi tentată să te înşele. Dacă e mai bun... adio relaţie, ai picat din pole position.

Ţi se pare că nu este corect?! Nu?! De ce?!

Mie mi se pare corect ca o persoană să renunţe la ceea ce are pentru ceva mai bun. Tu ai vrea să rămâi tot timpul cu un partener mediocru? Ea se pare că nu vrea şi a facut o alegere bazată pe scopul de a-şi îndeplini propriile plăceri şi obiective. Nu eşti un looser dacă te-a părasit prietena, stai liniştit. Şi nu eşti nici primul care a fost abandonat de o femeie pentru alt bărbat (care evident era mai prost şi mai urât ca tine).

Ea doar a ales ce-i place. La fel poţi să realizezi şi tu într-o zi că ceea ce ai langă tine nu te mai face fericit.

"Dar eu dacă vreau să am o relaţie cu altă femeie prima dată rup relaţia în care mă aflu. Nu înşel!"

Dar… dacă ratezi momentul? Dacă ţi se oferă şansa să trăieşti o mică poveste de dragoste cu o femeie care te face să realizezi că este ceea ce-ţi doreşti dar trebuie să te decizi repede? Nu dai pasărea din mână pentru cea de pe gard? Foarte bine, rămâi cu ceea ce ai dar să nu îndrăzneşti să te plângi mai târziu că puteai să o ai pe cea care te-ar fi făcut să te simţi foarte bine şi împlinit din cauză că tu ai încredere în prietena ta şi că ea în locul tău ar fi procedat la fel.

"Prietena mea nu mă înşeală!"

Şti tu sigur? Chiar şti tu că nu i-a facut sex oral altuia în timp ce tu stăteai acasă şi te gândeai cât de mult o iubeşti şi mai ales cât de norocos eşti că o ai? Oricine poate înşela fie că se află la 200km sau 2km, fie că esti în oraş sau acum 5 minute a plecat de la tine.

Doare aşa-i? Ştiu, nu e plăcut să treci prin aşa ceva dar nu o poţi condamna pentru ceea ce a făcut!

I-a făcut sex oral altuia şi tie nu? Poate i-a făcut pentru că tu nu ai vrut sau nu ai cerut. Este normal să fie curioasă şi să experimenteze cam tot ce i se pare nou şi interesant. Dacă tu, prietenul ei nu experimentezi aceste lucruri cu ea atunci lasă că experimentează altcineva care nu zice "Prietena mea nu face sex oral pentru că ea nu e genul acela de fată. Ea este ca un îngeraş mic, inocent, şi naiv." Şi uite că acel îngeraş mic, inocent şi naiv îi face altuia sex oral de nu-ţi vine să crezi.

Am întâlnit astfel de îngeraşi mici şi naivi şi nu sunt chiar aşa de naivi şi inocenţi. Nici măcar nu sunt îngeraşi… sunt oameni.

Repet: Suntem oameni cu toții. Avem emoții, sentimente, nevoi fiziologice şi fantezii sexuale. Şi cum esența noastră este curiozitatea, acestea trebuiesc explorate. Până nu le explorezi nu ai de unde să-ți dai seama ce este important pentru tine şi ce nu, ce eşti dispus să sacrifici din relație şi pentru ce.

Cum le faci să înşele?

Oferindu-le ceva mai bun sau dacă nu, măcar dă-le impresia că le oferi ceva mai bun.

Dacă te atrage o femeie foarte tare dar când vorbeşti cu ea, renunți la ceea ce-ți doreşti dacă spune că are prieten?

Dacă da, înseamnă că nu ți-o doreşti atât de tare pe cât credeai.
Dacă nu, de ce nu te interesează că are prieten? Pentru că faci orice ca să ai ceea ce-ți doreşti şi crezi că te-ar face fericit? Dacă da, bravo! De ce bravo?

Pentru că dacă tu nu ai grijă ca ție să-ți fie bine alții sigur nu au! De ce sa o laşi să scape dacă simți că te-ai îndrăgostit? Renunți agățându-te de fraza "Gasesc alta fără prieten"?

De ce?!!?!?!?! O ai în fața ta, îți place de ea şi vrei să o ai!!! Nu renunța! Poate găseşti alta, dar dacă nu este aşa ca ea? Sau mai rău, după 3 zile o vezi cu altul de mână (ceea ce personal am pațit!!). Evident, atunci consolarea vine în 8 sutimi:

ORICUM ERA CURVĂ!

Dar dacă tu ai fi fost cel care o ținea de mână ai fi zis: **Ce bine că am riscat! Sunt fericit cu ea şi ea este fericită cu mine, ne potrivim şi pentru prima dată in ultimii 4 ani simt că într-adevăr trăiesc şi am făcut o alegere bună.**

Unde eşti destinule în situația asta?**!** De ce destinul este valabil doar în situațiile când cealaltă persoană nu are prieten? Destinul este valabil când vrei tu să fie valabil. Destinul este o idee inventată de om! El te duce până într-un anumit loc/moment. În continuare de tine depinde ce decizie iei!

Dacă o femeie îți înşeală prietenul cu alt barbat?

Bineînțeles e curvă. Dacă nu ştim care a fost situația între ei doi de ce ne băgăm în seamă să punem etichete şi să spunem că x şi y nu merita aşa ceva? Ştii tu ce-şi dorea ea? Ştii tu ce i-a oferit el?

La vârsta de 16 ani, dacă m-ar fi înşelat prietena clar ar fi primit eticheta de curvă! Pentru ca eu m-am purtat frumos cu ea, şi îi ofeream atenție, şi nu aş fi înşelat-o!

Acum, privind înapoi, nu aş mai fi de aceeaşi parere. De ce? Simplu, la fel cum eu mi-am ridicat standardele şi am mărit lista cu "Ce vreau de la prietenă" la fel putea să facă şi ea atunci. Cum eu am evoluat şi am vrut altceva de la o relație putea şi ea să evolueze la fel.

Dacă o femeie îşi înşeală prietenul cu tine?

Este interesant, şi setimentul de învingător e foarte puternic şi trece după 1-2 luni. Sau te vei simți vinovat şi nu vei mai repeta experiența. Dar dacă n-ai fi înşelat n-ai fi ştiut că te-ai fi simțit aşa. Şi e mai bine dacă înşeli cât încă eşti adolescent sau până nu eşti căsătorit pentru că nu pui la mijloc ceva serios care îți poate afecta viața foarte grav. Cum tu printr-o astfel de acțiune poți da de un click care să te facă să realizezi cât de importantă este fidelitatea într-o relație, ea poate să-şi dea seama că stătea de ceva timp lângă un bărbat care nu-i oferea ce-şi dorea. Poate după ce îşi înşeală prietenul se va despărți de el şi va întra într-o relație cu tine. Apoi vă casătoriți, aveți un copil frumos împreună şi trăiți fericiți până la adânci bătrâneți (cu tot cu certuri că nu aveți cum să nu vă certați atâta timp). Sau poate îți va mulțumi că i-ai arătat că există şi lucruri frumoase în viața asta – şi nu ma refer doar la sex.

Este o astfel de femeie curvă? Eu spun nu (cei care n-au trecut printr-o astfel de situație vor spune DA!).

Dacă tu îți înşeli prietena?

Gândeşte-te că din aceleaşi motive pentru care tu o înşeli s-ar putea să te înşele şi ea. Dar nu încerca să compari situațiile pentru că înşelatul tot înşelat rămâne.

Şi da, eşti o curvă!

Nu o înşeli pentru că tu eşti prea corect?

Foarte bine! Dar s-ar putea ca ea să nu gândească la fel şi să te înşele. Poate chiar din cauză că eşti prea corect.

Ce rămâne de făcut?

Nimic! Nu ai ce să faci. Nu mai dispera că poate te înşeală!

Dacă vrea, o va face oricât de mult o controlezi tu!
Dacă o va face, oricum nu vei afla!
Dacă vei afla, oricum vă fi prea târziu!

Acest capitol nu trebuie să vă facă mai reci sau indiferenţi ci mai puţin geloşi.

Dacă ea vede că nu sunteţi geloşi va ţine cont de acest aspect şi se va apăra singură când un alt bărbat "vrea să o facă să înşele". Vă dau un exemplu:

La facultatea sau locul ei de muncă este un bărbat care îi tot face avansuri. Ea vine acasă şi se plânge că Gigel se dă la ea.

Nu interveniţi! De ce? Pentru că trebuie să îi respingă singură deoarece tu nu poţi fi tot timpul lângă ea să o fereşti de Gigel şi Cornel şi de aceea trebuie să o laşi să îşi apere relaţia cu tine. Dacă eşti gelos este posibil să nici nu-ţi spună de Gigel de frică să nu faci vreo criză şi sa te cerţi cu colegul ei. Nu cred că ea nu ştie nici o metoda de a respinge barbaţi! Nu cred! Ai fost şi tu respins de atâtea femei până acum… chiar crezi că nu ştie să îl refuze pe Gigel?

Pune-i întrebarea:

- Ai mai respins alţi bărbaţi înainte de a fi cu mine? Da? Atunci nu mai fă atâta pe victima şi fi femeie!!!!!

Ca să eviţi evenimentele neplăcute trebuie să-i araţi că îţi pasă de relaţie dar sunt momente în care nu poţi interveni fie că este imposibil, fie că nu vrei - şi această datorie îi revine ei dacă vrea să continue relaţia! Oferiţi poziţia în care să aibă responsabilitatea de a apăra relaţia şi puterea de a lua o decizie.

Încheiere

Pentru încheiere aş vrea să fac o mică recapitulare şi să reamintesc anumite lucruri esenţiale ce ţin de fiecare capitol.

Conversaţia:

- Trebuie să ai curajul să întrebi şi să nu te simţi jenat când faci asta.
- Trebuie să ai curajul să vorbeşti despre tine şi să nu-ţi fie teamă de reacţiile celorlalţi. Teama de reacţiile celorlalţi te va împiedica să le arăţi celor din jur cine eşti tu de fapt.

Atracţia:

- Trebuie să ştii cine eşti sau măcar să ai o idee despre asta. Altfel vei crea doar atracţie fizică dar dincolo de ambalaj nu va şti nimeni ce se află.
- Nu te teme să arăţi cine eşti. Printr-un rol creat schimbi doar anumite trăsături de suprafaţă nu baza iceberg-ului care se afla sub apă.

Intimitatea:

- Intimitatea este pragul cel mai greu de trecut când îţi doreşti o relaţie. Fără intimitate semnificaţia "relaţiei" nu există. Nu poţi avea o relaţie de cuplu cu o persoană cu care nu ai făcut sex.
- În acest stadiu apar şi respingerile. Respingerile ne afectează pe moment dar nu trebuie să le vedem ca pe ceva negativ. Atâta timp cât respingerile reprezintă ceva negativ, nu vom învăţa nimic din ele. Cea mai mare greşeală pe care o poţi face este să nu înveţi din greşelile tale.

Acomodarea:

- În această etapă apar sacrificiile şi este un test de adaptare la noi situaţii. La ce renunţi pentru a avea o relaţie şi ce câştigi având o relaţie? O greşeală este să renunti la prieteni şi la pasiunile tale pentru ea. Renunţând la pasiuni şi prieteni, vei renunţa la personalitatea ta. De multe ori sacrificiile sunt confundate cu izolarea totală de ceilalţi şi retragerea în relaţie lângă partener. În felul acesta este doar o chestiune de timp până unul din voi îl va sufoca pe celălalt sau sufocarea se va produce reciproc.
- Nu faceţi niciodată un fel de contract sau fişa postului în care să se descrie ce asteptări aveţi de la cealaltă persoană sau de la relaţie. Facând o astfel de listă (fie ea şi verbală) vă veţi limita dezvoltarea relaţiei. Lăsaţi totul să curgă de la sine şi rezolvaţi problemele atunci cănd ele apar. Altfel e ca şi cum aţi spune cuiva: Nu-mi place să fiu minţit, aşa că te rog să nu mă minţi niciodată – până acea persoană nici nu a apucat să vă mintă sau să aibe măcar intenţia de a vă minţi.
- Conflictele sunt cele mai bune momente de a vă cunoaşte partenerul şi cât de important este pentru el/ea să-şi impună punctul de vedere. Aici intră şi conflictele banale! Încăpăţânarea şi orgoliul se vede mai ales la conflictele minore, dar jucându-te cu orgoliul când este vorba de un conflict minor rişti să creşti încăpăţânarea. Când te afli într-o astfel de situaţie întreabă-te dacă este mai important orgoliul sau relaţia.

Dragostea:

- Aici analiza foloseste doar pentru a elimina posibilitatea ca în loc de dragoste să se afle dependenţa, mândria, obişnuinţa sau lipsa de opţiuni. După ce acestea au fost eliminate înseamnă că ce a ramas este dragoste… sau?

Sufletul Pereche:

- Sufletul pereche nu se caută. El te gaseşte pe tine. Nu trebuie decât să ți-l doreşti, altfel şansele de a-l vedea când se va afla în fața ta vor fi minime. Dacă nu ți-l doreşti va trece pe lângă tine şi nici nu vei şti.

Capcanele femeilor:

- Sunt momente când o întrebare pusă chiar şi în joacă poate provoca un răspuns care va strica armonia relației chiar şi pe termen lung. Grăbindu-te să răspunzi la astfel de întrebări sau răspunzând tot în joacă, răspunsul tău poate afecta persoana de langa tine.

Roluri prestabilite:

- De-a lungul timpului am observat că din când în când reîntâlneam anumite genuri de femei. Aceste genuri de femei le-am numit "déjà vu" pentru că retrăiam aceeaşi poveste iar şi iar, şi toate reacționau la singura şi aceeaşi "melodie". În timp am descoperit tot mai multe "déjà vu"-uri şi ferindu-mă de ele am dat de femeile pe care le-am numit "vuja de" (adică ceea ce trăiam nu se mai întâmplase până atunci) şi care mi-au oferit ceva special. Lista prezentata în acest ghid nu conține toate "déjà vu"-urile pe care le-am întâlnit ci doar pe cele care au apărut cel mai des.

De ce înşelăm? No sugar! No bullshit!

- Unde se află gelozia şi posesivitatea se formează mediul potrivit pentru ca cineva să-şi înşele partenerul.

psihosursa@psihosursa.ro